

10月

スポーツ・文化・催し



総合体育館 ☎95-8998
 開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 休 第4木曜日



- いしのまき総合スポーツクラブ
子育てママのリフレッシュフィットネス教室参加者募集中
- キッズバレエティススポーツ教室
小学1～4年生まで追加募集中 料金 1,750円

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター ☎25-7731
 開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 休 16日(日)

- リズムにのってスクエアステップ
7日(金)・11日(火)・21日(金)・28日(金)
午前10時～11時 対象 高校生以上
定員 10人 料金 入館料のみ
- サーキットトレーニング
8日(土)・15日(土) 午後6時～7時
対象 高校生以上 定員 6人 料金 入館料のみ
- リラクソストレッチ講座
6日(木)・20日(木)
午前10時30分～11時30分 対象 高校生以上
定員 5人 料金 入館料のみ

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 休なし

- ナイトヨガ 7日(金) 午後6時
ところ 市民球場 定員 50人 料金 1,000円

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640
 開 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)
 休 なし



- 「サンデープログラム」10～11月 申込受付中
料金 全4回講座4,600円/全1回講座1,150円
定員 7～15人程度 [先着]
- ボクシングエクササイズ
16日・30日・11月6日・20日 全4回
午後1時～2時15分 対象 高校生以上
- エネルギーアップフローヨガ
9日・23日・11月13日・27日 全4回
午後1時～2時 対象 中学生以上
- 学ぼう!お金の知識
11月13日 全1回 午前10時～11時30分
対象 中学生以上

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998
11日(火) 午後2時、20日(木) 午後6時30分、
25日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120
14日(金)・28日(金) 午後3時、7時
※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 遊楽館 ☎72-3561
6日(木)・23日(日) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

●「萬画の国・いしのまき」第87回特別企画展

誕生45周年記念 ねずみくんのチョコキ展
 世を超えて愛される絵本「ねずみくんのチョコキ」(1974年刊行)。シリーズ累計470万部を超え、2019年に45周年をむかえた人気作は、作家・なかえよしを、画家・上野紀子夫妻の共同作業によって生まれました。鉛筆で描かれたモノクロの絵と、最小限の文章、余白を生かした美しい構図で注目を集め、多くの子どもの心をつかんでいます。
 本展では、シリーズ最新作を含む絵本原画、ラフ・スケッチなど約160点を展示。からだは小さくても優しい心を持ったねずみくんは、子どもの心に寄り添う友達のような存在。親子や大好きな友達と一緒に、ねずみくんと仲間たちがつくりだす温かい世界をお楽しみください!
 とき 22日(土)～令和5年1月9日(月・祝)
 料金 大人900円、中学生600円、小学生250円、未就学児無料(常設観覧料含む)



☎96-5055



石巻中央公民館 ☎22-2970
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 子育てサロン「いっしょクラブ」
・絵本の読み聞かせ、手遊びなど
7日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15人 [先着]
- ・ハンドマッサージと講話
14日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15人 [先着]
申込方法 いずれも電話で申し込みください。
- 第59回石巻中央公民館文化祭
・シャノンコンサート(秋の発表会)
8日(土) 午後2時～4時
- ・模型作品展示会2022
16日(日) 午前9時～午後5時
- ・折り紙展
29日(土)・30日(日) 午前10時～午後4時
- ・写心ふるさと写真展 29日(土)・30日(日)
午前10時～午後4時
- ・サークル合同展 29日(土)・30日(日)
午前10時～午後4時
- ・宮城竹友会石巻 一日尺八体験会
&尺八ミニコンサート 30日(日)
①午前11時30分～正午
②午後1時～1時30分
③体験会:午前10時～午後3時

渡波公民館 ☎24-0941
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 一般教養講座「つまみ細工教室」
16日(日) 午前10時～正午
定員 15人(抽選) 料金 2,000円
申込方法 電話で申し込みください。
申込期限 6日(木) 正午
- 高齢者教室「寿大学」学習会
18日(火) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」学習会
25日(火) 午後1時30分

牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618

屋内温水プールは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。

稲井公民館 ☎22-4303
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 第6回稲井地区小・中学生意見発表会
2日(日) 午前9時30分
- 一般教養講座「健康リズム体操体験教室」
7日(金)・21日(金) 午前10時～正午
定員 20人
申込方法 電話で申し込みください。
申込期限 5日(水) 午後4時
- 第20回稲井地区パークゴルフ大会
9日(日) 午前8時30分 対象 稲井地区在住者
- 第29回稲井地区文化展示会
11月5日(土)・6日(日) 午前9時～午後4時
展示受付期間 10月17日(月)～28日(金)

蛇田公民館 ☎95-0183
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 市民教養講座「フラワーアレンジメント教室」
20日(木) 午後2時～3時30分
講師 三浦よし子
定員 12人 料金 2,000円
申込方法 電話で申し込みください。
申込期限 12日(水) 持ち物 花ばさみ

桃生公民館 ☎76-2111
 開 午前9時～午後9時

- 市民教養講座 コロナ禍でも学べる食の講座「簡単あんぱん教室」
19日(水) 午後7時～9時
ところ 桃生勤労青少年ホーム 調理室
定員 15人 [先着]
申込方法 電話で申し込みください。

第1回北上にっこりまつり

震災以降開催していなかった北上にっこりまつりを復活開催します。地場産品の販売や豪華抽選会、地元団体のステージ発表などを行います。
 30日(日) 午前10時～午後2時
ところ 北上地区多目的広場
 開 北上にっこりまつり実行委員会事務局
 (北上総合支所地域振興課) ☎67-2114

図書館 ☎93-8635
 開 午前10時～午後6時
(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
 休 月曜日



- あかちゃんおはなし会
7日(金)・21日(金) 午前10時30分～11時
対象 赤ちゃん連れの親子、これからパパ・ママになる方 定員 5組 [先着]
- たのしいおはなし会
1日(土)・15日(土) 午前10時30分～11時
対象 幼児～小学校低学年くらいの方
定員 5組 [先着]
- 紙芝居とお話の会 司書による紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど
8日(土)・22日(土)・29日(土)
午前10時30分～11時 定員 5組 [先着]

- 定例おはなし会
29日(土) 午前10時30分～11時
ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)

- 読書会
今月の本「たゆたえども沈まず」 原田マハ著
11日(火) 午前10時～正午
- 出張図書館
予約を中心とした本の貸し出しを行っています
・へびた ところ 蛇田公民館
11日(火)・25日(火) 午前10時～11時
- ・わたのは ところ 渡波公民館
11日(火)・25日(火) 午後1時～2時
※子育て支援センターの出張日程はホームページでご確認ください。
- 令和4年度石巻市図書館郷土史講座
「発掘調査から見る石巻市の古代史」
11月3日(木・祝) 午後1時30分～3時
定員 15人 [先着]
講師 東北学院大学博物館学芸員 佐藤敏幸
申込方法 直接または電話で申し込みください。

遊楽館 ☎72-3561
 開 午前9時～午後9時
 休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- ブルグミュラーコンクール2022 石巻地区大会
2日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
 開場 桜坂高校 安田 ☎22-4421
- 蛇田中学校吹奏楽部 第6回定期演奏会
10日(月・祝) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
 開場 蛇田中学校 桜井・藤岡 ☎22-2558
- 遊楽館パイプオルガン体験教室
22日(土) 午前10時～午後3時(1人30分程度)
 対象 小学3年生以上で鍵盤楽器の経験があり、1曲程度弾ける方
 定員 6人 [先着]

新米ふるさとまつり

新米おにぎりの試食やイベントをとおして、地域の魅力を発信します。
 16日(日) 午前10時30分～午後1時
 ところ 齋藤氏庭園
 開 河南地域住民自治協議会 前谷地区会長 齋藤 ☎090-9424-7299

- 第18回 かなん少年の主張大会
23日(日) 午後1時
 開 河南公民館 ☎86-3663

- 河南のじゆういち
30日(日) 午前11時～午後4時
 開 河南のじゆういち実行委員会 佐藤 ☎090-2545-1580

- 第16回かなんクロスカントリー大会
大会参加者を募集しています。各種目や料金、申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
 12月4日(日) 午前9時
 ところ 遊楽館外周コース
 申込期限 11月1日(火) 必着
 開 かなんクロスカントリー大会実行委員会 事務局(河南公民館) ☎86-3663

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605
 開 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 休 遊楽館と同じ



- アクアピクス
25日(火) 午後7時30分～8時30分
 14日(金)・28日(金) 午後1時30分～2時30分
 対象 成人 定員 各10人 料金 1,100円
 講師 健康運動指導士 笠安子
- アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和
9日(日)・23日(日) 午前10時50分～11時50分
 対象 成人 定員 10人 料金 770円(初回無料)
- 筋トレ&ストレッチ
毎週土曜日 午後7時～8時
 対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
 講師 健康運動指導士 平山時生
- ヨガ教室 7日(金)・21日(金) 午後0時15分～1時15分
 対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
 講師 健康運動指導士 平山時生
- 秋短期教室 8日(土)～10日(月・祝)
 午後0時15分～1時15分
 対象 4歳～小学6年 定員 30人
 料金 会員3,500円、非会員4,000円
- スポーツ塾 定員 各20人 料金 1,100円
 ・鉄棒(逆上がり) 2日(日) 対象 小学生
 ・縄跳 23日(日) 対象 年中～小学3年生
 いずれも午前10時30分～11時30分

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120
 開 午前9時～午後9時
 休 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)



- 令和4年フェスティバル・イン・かほく
・かほく産業まつり
地域物産販売、河北地区特産物の試食、河北せりGI登録お披露目会、マジックショー、ゆるキャラ写真撮影会、消防音楽隊演奏など
 11月3日(木・祝) 午前9時30分～午後2時30分
 ところ 河北総合センター「ビッグバン」周辺
 開 かほく産業まつり実行委員会事務局
 (河北総合支所地域振興課) ☎62-2114
- ・かほく文化祭
11月3日(木・祝) 午前9時～午後4時
 神楽・芸能音楽祭・作品展(山野草、パッチワーク、着物リメイク、フラワーアレンジメントなど)・呈茶など
 開 かほく文化祭実行委員会(河北公民館) ☎62-2121

サン・ファン館



サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210
 開 火曜日

- 第3回サン・ファン号を未来へつなぐコンクール作品展 8日(土)～31日(月) ところ 展望棟エントランス
- 第29回サン・ファン祭り
伝統芸能や吹奏楽によるステージイベント、特別企画、各種出店など
 23日(日) 午前10時～午後4時
- 企画展「帆船と航海」
31日(月)まで開催中 料金 要入館料
- 令和4年度シンポジウム「未来への航海—新しいサン・ファン館に期待するもの—」
29日(土) 午後1時30分～3時45分
 ※サン・ファン・パウティスタの出帆日を記念し、28日(金)はサン・ファン館を無料開館します。
 ※サン・ファン館は、リニューアル工事のため11月1日(火)から長期休館となります。

マルホンまきあーとテラス
 ☎98-5630
 開 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

- 第37回石巻市美術展
2日(日)～10日(月・祝) 午前10時～午後5時
 ※最終日午後4時閉場
 開 生涯学習課、マルホンまきあーとテラス
- マルホンまきあーとテラス レセプション研修会
8日(土) 午前10時
 対象 15歳以上(中学生を除く)
 定員 25人 [先着]
 申込方法 窓口または電話で申し込みください。
- オーケストラキャラバン
読売日本交響楽団 創立60周年記念
 石巻特別演奏会 小林研一郎×角野隼斗
 9日(日) 開場 午後2時15分、開演 午後3時
- 日野皓正 QUINTET 2022 Live in 石巻
14日(金) 開場 午後6時 開演 午後7時
 開 佐藤 ☎090-3750-0412
- NES BAND
16日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
- 飛田晋秀写真展～福島への記憶～
21日(金) 午後1時～8時
 22日(土) 午前9時～午後8時
 23日(日) 午前9時～午後5時
 開 飛田晋秀写真展実行委員会 近藤 ☎070-2025-8823
- 歌一筋40周年 梶原あきら ふるさとコンサート 石巻歌舞踊チャリティーショー
23日(日) 開場 正午、開演 午後0時30分
 開 梶原 ☎090-3982-1806
- 合唱団パリンカ石巻公演
30日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時45分
 開 長谷川 ☎090-2027-2409

10月の健康コーナー

こころの
体温計



【健康推進課】☎95-1111
 【各総合支所市民福祉課】
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-2113 河南 ☎72-2094
 桃生 ☎76-2111 北上 ☎67-2113 牡鹿 ☎45-2113

※新型コロナウイルスの影響により、行事などが中止や延期になる場合があります。

○相談

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課 (内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課 (内線2423)
こころの 電話相談	不安・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			健康推進課 (内線2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	3日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	17日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻 牡鹿	3～4カ月児健診	12日(水)・20日(木)・28日(金)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	19日(水)・27日(木)		
	2歳児歯科健診	7日(金)・18日(火)・26日(水)		
	3歳児健診	13日(木)・21日(金)・25日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	5日(水) ※同時開催になります。		河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診			
河南 桃生	3～4カ月児健診	28日(金)		河南母子健康センター
	3歳児健診	27日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

○心理カウンセラーによるこころの相談会 **要予約**

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症などこころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	申・問
13日(木) 午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2422) ☎94-9132
27日(木) 午後1時30分～3時45分	河北総合支所		河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117
3日(月) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広思	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

○東部保健福祉事務所(県石巻合同庁舎内石巻保健所) **要予約**

相談・教室名	内容	とき	申・問
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	7日(金) 午後2時～5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	21日(金) 午前10時～午後3時	

○各種教室・講演会 **要予約**

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について時間を区切って対応します。	6日(木)	午後1時～3時30分	保健相談センター	健康推進課 (内線2617)
1歳児個別育児 相談会	対象 おおむね1歳0カ月～ 1歳1カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯についての個別相談を行います。	17日(月)	午前9時～正午	保健相談センター	健康推進課 (内線2617)

食育推進コーナー

小さな手で大きくなあれと
願いを込めて

JAいしのまき女性部石巻地区は食農教育活動として、5月23日、釜保育所ぞう組と苗植えをしました。苗は子どもたちが育てたい野菜としてリクエストされたものから女性部が選び、パプリカやミニトマトなど4種類を植えました。同地区の加賀正記子部長は「大切にお世話をして、立派なお野菜を育ててください」と呼びかけました。同地区では今後子どもたちに食への関心・興味を深められるよう活動します。



☎ 健康推進課(内線2617)

○蛇田お茶っこサロン

とき 12日(水) 午前10時～11時
 ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)
 ☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション) ☎94-2966

○定定型からだとこころのケアサロン「からころん」

とき 31日(月) 午後1時30分～3時
 ところ 河南母子健康センター
 ☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション) ☎94-2966

○わかちあいの会:大切な方を亡くした方が話せる場所です。

とき 15日(土) 午後1時30分～3時30分
 ところ 石巻レインボーハウス(中里2-2-3)
 ☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※参加を希望の方は事前に問い合わせください。

○たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 9日(日) 午後1時30分
 ところ 保健相談センター
 ☎ 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

○からころ相談ダイヤル 心の無料電話相談(午前10時～午後4時)

担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション) ☎0120-322-016

○仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

○毎月10日「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 16日(日) 午後1時～4時 ところ 市保健相談センター
 ☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
2日(日)	㈱カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
22日(土)	イオンモール石巻	
30日(日)	イオンモール石巻	

がんについて語ろう

がんになり抱える悩み・不安について一緒にお話ししましょう。
 話さなくても聞いているだけでも構いません。ご家族の方もぜひご参加ください。
 折り返し連絡させていただくことがあります。

とき 10月15日(土) 午後1時30分～3時
 ところ マルホンまきあーとテラス2階 研修室3 定員 16人(先着)
 申・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)



【石巻地区】大腸がん検診について

大腸がん検診が10月3日(月)から始まります。申し込みした方に、順次、検診票を送付します。

申し込みしていない方で、受診を希望する方は、追加申し込みができますので問い合わせください。

対象 40歳以上の方
 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。
 ☎ 健康推進課(内線2415)

がん検診を受けましょう

年間で37万人以上ががんで亡くなっており、がんは日本人にとって「国民病」と言っても過言ではない状況となっています。

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが大切です。そこで「がん検診を受ける」ことが重要となります。がんは初期の段階で見つけ適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治すことができます。初期の段階でがんを見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えられています。

ご自身と大切な人のためにがん検診を受けましょう。
 ☎ 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課

【石巻地区】胃がん検診について

本庁地区会場の胃がん検診が10月12日(水)で終了します。

まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。
 申し込みしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2413)

※検診を受診の際は【自宅での検温】【マスク着用】をお願いします。

特定健診「夜間・土曜健診」を実施します

～今年度の健(検)診、忘れていませんか?～

特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診などを、今年度まだ受診していない方は、仕事帰りや土曜日に受診できる機会があります。健(検)診を受ける最後のチャンスですので、ぜひ受診してください。

夜間健診 午後5時 ～7時受付	土曜健診 午前9時 ～正午受付	ところ
10月5日(水)、 6日(木)	10月8日(土)	〒石巻市医師会 ☎96-1829 デイサービスセンターわたのは (さくら町5丁目13-1 旧わたのはクリニック敷地内) ※駐車場に限りがあります。
10月12日(水)	10月15日(土)	向陽地区コミュニティセンター (向陽町4丁目9-11)
10月19日(水)	10月22日(土)	石巻市保健相談センター (鑄銭場1-27)

- ・健(検)診項目 特定健診・健康診査(心電図・眼底含む)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診
 - ・市国保の方の特定健診自己負担額は無料です。
 - ・受診票を紛失した方、総合支所地区の方は受診票を再発行しますので、事前にご連絡ください。
- ☎ 保険年金課(内線2333)、健康推進課(内線2415)

【河南地区】胃がん検診を実施します

対象 30歳以上の方 ※対象年齢は、令和5年3月31日を基準としています。
とき 10月13日(木)～15日(土)、17日(月)～21日(金)
ところ 河南母子健康センター
申し込みをした方に、通知書(検診票)を送付します。通知書の日程表を確認の上、受診してください。追加申し込みを希望する方や、通知書が届かない場合はご連絡ください。
☎・☎ 河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094(内線275)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 10月19日(水)
ところ 保健相談センター
対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性
※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。
受付時間 午後4時30分～6時30分 ※要予約
・石巻地区の検診票をお持ちの方
乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に申し込みください。
・検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方
検診票を発行しますので、ご連絡ください。
☎ 健康推進課(内線2427)

【北上地区】乳がん検診を実施します

とき 10月26日(水) ところ 北上総合支所(北上公民館)
対象 30～39歳、40歳以上の偶数年齢の女性、無料クーポン対象年齢の女性(41歳)
※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。
申し込みをした方には通知書(検診票)を送付します。通知書を確認の上、受診してください。追加申し込みを希望する方や、通知書が届かない場合はご連絡ください。
☎・☎ 北上総合支所 市民福祉課 ☎67-2113

10月は骨髄バンク推進月間です

白血病などの血液疾患には、骨髄移植などが有効な治療法の一つです。そのため、善意の提供者(ドナー)の存在が不可欠です。一人でも多くの命を救うため、骨髄バンクへの登録をお願いします。
☎ 県東部保健福祉事務所 ☎95-1430
市健康推進課(内線2418)

市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
皮膚科	午前8時～11時	午後1時30分
眼科	午前8時～11時	
	水曜日 午後0時30分～2時30分	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1時

○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	—	○	○	○
整形外科	午前	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	○	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後	○	○	—	○	○

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
※診療日が変更になる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○皮膚科を受診される方へ

- ・新規患者は予約制による診療となります。
 - ・他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。
 - ・再診の方についても予約制となります。
- ※不明な点などありましたら、問い合わせください。 ☎ 市立病院 ☎25-5555



ホームページ

夜間急患センターの診療時間

○夜間診療

	小児科	内科	外科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～翌朝7時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時		
日曜・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時

○休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時)

ところ 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)
※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場を利用ください。
☎ 夜間急患センター ☎94-5111

◇10月の休日等救急当番医

○担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
2日(日)	内科	蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)	☎98-3710
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
9日(日)	内科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	☎92-1092
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
10日(月・祝)	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	☎95-3123
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

※診療時間は、午前9時～午後5時です。
※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。
※下表に記載のない産婦人科の対応は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
16日(日)	内科	高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
23日(日)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	☎23-0221
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
30日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
2日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺)	☎94-1771
9日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	塚本歯科医院(渡波町一丁目)	☎97-3338
10日(月・祝)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	日野歯科医院(錦町)	☎22-4230
16日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	沼倉歯科医院(鑄銭場)	☎93-8622
23日(日)	佐々木医院(和瀬)	☎72-3122	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	松尾歯科医院(清水町二丁目)	☎25-4830
30日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	三宅歯科医院(千石町)	☎22-1448

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
☎94-8223
(同日程で診療)

10月の子育て支援コーナー

子育て
メール相談



支援センター
詳細はこちら



市子育て支援センターとは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)
 - ・利用年齢(0歳児~就学前)
 - ・電話相談、来所相談ができます。
 - ・原則土日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターにお問い合わせください。

※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

☎94-2366

- ・総合避難訓練 6日(木) 定員 6組
 - ・親子ピクス 7日(金) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・ふれあいサロン「運動会ごっこ」 14日(金) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・親子ミニ遠足 19日(水) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・保健師講話「予防接種について」 20日(木) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・みんなと遊ぼう「ハロウィンバッグ作り」 21日(金) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・看護師講話「子どもの事故と対策」 26日(水) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・成長測定 31日(月) 午前9時30分~10時30分 午前11時~正午 定員 6組
- ※全行事要予約 ※各広場・講座の受付時間 午前9時~午後4時
- ・わくわく広場(3カ月~就学前) 毎週月・水・金(午前9時30分~11時30分)
 - ・にこにこ広場(3カ月~1歳11カ月) 毎週火・木(午前9時30分~11時30分)
- ★自由開放日(3カ月~就学前)
- ・午前開放 4日(火)・18日(火) 午前9時30分~11時30分
 - ・午後開放 毎週月~金曜日 午後1時~3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎25-0567

- ・COOPママの絵本で食育遊び 7日(金) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・リトミック教室 12日(水) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・看護師による保健講話「下痢嘔吐」 14日(金) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・リラクゼーション 21日(金) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 24日(月) 午前9時30分~11時30分 定員 6組
 - ・ふれあいサロン「ハロウィン」 28日(金) 午前10時~11時30分 定員 6組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(6日・24日を除く) 午前9時30分~11時30分
 - ・午後開放 あかちゃん☆ひろば(妊婦~生後3カ月) 毎週月・火・木曜日 午後1時~3時
 - ・ハイハイ★ひろば(生後4カ月~11カ月) 毎週水・金曜日 午後1時~3時

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・子育てふれあいサロン(運動会ごっこ) 5日(水) 定員 7組
 - ・助産師さんによる身体測定 17日(月) 定員 7組
 - ・持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
 - ・親子ピクス 18日(火) 定員 7組
 - ・持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装(スカートNG)
 - ・事例で見る! ホームケア 発熱編 19日(水) 定員 7組
 - ・健康講座「お子さんと薬の上手な付き合い方&授乳婦の医薬品の使用」 東北大学メディカル・メガバンク機構 25日(火) 定員 7組
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時~午後3時 ※前日までに要予約
- 3日(月)・7日(金)・14日(金)・21日(金)・24日(月)・28日(金)・31日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・幼児期の栄養について 12日(水) 午前10時30分~11時30分 定員 5組
 - ・木村助産師さんによる身体測定 18日(火) 午前10時30分~11時30分 定員 5組
 - ・ハロウィンパーティー 28日(金) 参加費 300円
 - ・午前10時30分~11時30分、午後1時30分~2時30分 定員 各回5組
- ★自由開放日 毎週 火・水・金曜日 午前10時~午後3時(祝日を除く)
- ・農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週火・金曜日 午前10時30分~正午(祝日を除く)
- ★ポジティブ・ディシプリン講座~たたかない怒鳴らない子育て~
- 対象 0~18歳の子ども(保護者(託児有り) 会場 釜会館
- 19日(水)・26日(水)・11月2日(水)・9日(水)・16日(水)・30日(水)・12月7日(水)・14日(水)・1月11日(水)(全9回)
- 料金 教材費3,000円 ※要申込

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 14日(金)・28日(金)
 - ・ベビーマッサージ 15日(土)
 - ・子育てふれあいサロン 17日(月)
 - ・ボクッ座 人形劇 21日(金)
 - ・育児講座「歯磨き教室」 24日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 3日(月)・7日(金)・31日(月)
- 午前9時30分~午後4時30分

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎98-5322

- ・保健講話(ベビータッチとスキンケア) 3日(月) 午前10時30分~11時30分
 - ・はじめまして会 7日(金) 午前10時30分~11時30分
 - ・健康講座(体重測定・育児相談) 18日(火) 午前10時30分~11時30分
 - ・お誕生日会 31日(月) 午前10時30分~11時30分
- ★自由開放日 月~金曜日、第1・第3土曜日 午前10時~午後3時
- 休館日 日曜日・祝日

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・誕生月祝いday 3日(月)
 - ・優衣ちゃんのリフレクソロジー 4日(火)
 - ・栄養士さんのミニ講話&ミニシアター 6日(木)
 - ・小原先生の薬の話 11日(火)
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 13日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「いもほり会」 16日(日) 対象 畑のオーナーさん
 - ・牧江さんの運動教室&主任児童委員紹介 18日(火)
 - ・秋の制作 20日(木)
 - ・浅野さんのわらべうた 25日(火)
 - ・身体測定&ファミリーサポート説明会 27日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 3日(月)・31日(月) 午前9時30分~正午、午後1時30分~2時30分
 - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分~2時30分

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・サツマイモ掘り 5日(水) 午前10時30分~11時30分
 - ・対象 苗植えに参加した方 定員 6組
 - ・どんぐり子育て広場「親子遠足」 12日(水) 午前9時30分~正午
 - ・ところ 矢本海浜緑地公園 定員 10組 料金 500円
 - ・絵本の読み聞かせ 読み聞かせボランティアおはなしポケット 13日(木) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・健康講話 東北メディカルメガバンク講座 19日(水) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・色彩楽 カラーソムリエ講師 20日(木) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・運動遊び アクティブチャイルドプログラム 26日(水) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 4日(火)・11日(火)・18日(火)・21日(金)・24日(月)・25日(火)・31日(月)
- 午前9時30分~午後3時までの2時間程度 定員 6組
- 午後開放 毎週水・木曜日 午後1時~3時 定員 6組
- ※子育てサークルへ広場貸し出し有り
- 休館日 土・日曜日・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・運動会ごっこ 12日(水)
 - ・栄養指導 24日(月)
 - ・ハロウィンパーティー 31日(月)
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時~正午
- 午後開放 毎週月~金曜日 午後1時~3時

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・健康講座(東北メディカルメガバンク機構) 4日(火) 午前10時30分~11時30分 定員 8組
 - ・秋の遠足 13日(木) 午前10時~11時 定員 8組
 - ・身体測定(保健師来所) 17日(月) 午前10時~11時 定員 8組
 - ・助産師講座 25日(火) 午前10時~11時 定員 8組
 - ・絵本の読み聞かせ(ひだまりの会) 31日(月) 午前10時~11時 定員 8組
 - ・あそびのひろば ※全行事要予約
 - ・ちゅうりっぷ(0~1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2歳~未就園児) 毎週水曜日
 - ・1回目 午前9時30分~10時30分 2回目 午前11時~正午
 - ・午前自由開放(0歳~未就園児) 1回目 午前9時30分~10時30分 2回目 午前11時~正午
- ※1回目の利用者が延長したい場合、換気・消毒後2回目の定員内であれば利用が可能となります。
- 月曜日 3日・24日、毎週木曜日 6日・20日・27日
- ・午後自由開放 月・火・木・金曜日(7~11カ月)、水曜日(3~6カ月)
- 午後1時30分~2時30分
- 休館日 毎週土・日曜日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 13日(木) 午前10時~11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 20日(木) 午前10時~11時30分
- ★自由開放日 8日(土) 午前9時30分~11時30分
- ・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分~11時30分
 - ・午後開放 毎週火~金曜日 午後1時30分~4時(5日(水)を除く)
- 休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「お子さんと薬の上手な付き合い方」 5日(水)
 - ・ミニ運動会 12日(水)
 - ・ハロウィーンの製作遊び ※保健師の育児相談があります 19日(水)
 - ・ハロウィンパーティー 26日(水)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 毎週火・木・金曜日 午前9時~午後3時
 - ・午後開放 毎週水曜日 午後1時~3時
- 休館日 毎週月曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

- ・音楽であそぼう 11日(火)・25日(火) 午前10時30分~11時30分
 - ・対象 しっかり歩ける1歳~2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可能) 定員 10組
 - ・あったかぽかぽか運動遊び 19日(水)
 - ・①午後3時~3時25分、②午後3時30分~4時、③午後4時~4時20分
 - ・対象 ①満3歳児~年少 ②年中~年長 ③初めての子や慣れない子 定員 各回6組程度
 - ・ベビーマッサージ 21日(金) 午前10時30分~11時30分
 - ・対象 はいはいまでの乳児親子 定員 8組
 - ・親子でほかほか~抱っこ~おんが講座~ 27日(木) 午前10時30分~正午
 - ・対象 妊婦または乳幼児親子ならどなたでも 定員 10組
- ※全行事要予約
- 開館時間 午前9時30分~午後7時
- 対象 乳幼児~高校生世代の子ども、保護者
- 休館日 6日(木)・10日(月・祝)・20日(木)

助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

- ・助産師による妊産婦相談(毎週火曜日)
 - ・両親学級 午前10時~正午
 - ・出産準備編(前期) 8日(土)、出産準備編(後期) 9日(日)
 - ・両親学級 沐浴体験編 26日(水) 午後6時30分~7時30分
 - ・ところ ささえあいセンター2階 ※要予約 定員 各4組
- ☎石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいっしょえきま
- ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時~午後6時)



吉田保育園

☎93-1312

吉田保育園は平成29年7月に、0~2歳児対象の小規模保育園として開園しました。アットホームで、子ども一人一人に目を向け、個々の能力が育つように見守っています。2歳児からは正しい日本語や数、自然環境などを楽しく学べる場を作るとともに、音楽・造形活動にも力を入れています。行事は誕生会や七夕会、運動会、おゆうぎ会、いちご狩りのほか、避難訓練や近隣の高齢者施設に訪問しての交流活動なども実施しています。保護者の皆さんや地域の皆さんと連携しつつ、「子ども第一主義」を貫き、何より子どもたちが「保育園に行くのが楽しい」と思える園づくりを目指しています。

いちご狩り



園舎全景



運動会



夏祭り



おゆうぎ会



プール遊び

利用者さんへインタビュー



♥阿部純架さん、桜ちゃん(2歳)(写真左)

保育士の先生方がとても親切に接してくださる保育園だと思います。連絡帳には、その日の出来事や、娘がしたこと・様子などを、まるで目に見えるように書いてくれます。同じくらいの年齢の子どもを持つ保育士さんともたくさんおり、経験を踏まえた上でのアドバイスなども頂けるので、こちらも気取らず、取り纏わずに接することができ、ありがたと思います。小規模保育園なので、子どもをしっかりとも見てもらえているという安心感もあります。息子には、友だちを大切に育ててほしいです。

♥佐藤望さん、鳳くん(0歳10カ月)(写真右)

保育士の皆さんはフレンドリーで話やすく、かつ子どもにも真摯に向き合ってくれているのを感じます。また、良かったことだけでなく、「こんなことを注意しました」など悪かったことも伝えてくれるので、こちらも気取らず、取り纏わずに接することができ、ありがたと思います。小規模保育園なので、子どもをしっかりとも見てもらえているという安心感もあります。息子には、友だちを大切に育ててほしいです。

